



UDK:796.035:378

Nargiza KARIMOVA,
O'zbekiston Milliy universiteti katta o'qituvchisi
E-mail: karimovanargizax@gmail.com

P.f.d., professor V.Raximov taqrizi asosida

TALABA QIZLARNING SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARGA BO'LGAN MOTIVATSIYASI, MUNOSABATI VA AFZALLIKLARI HAQIDAGI SO'ROVNOMA NATIJALARI

Аннотация

Mazkur maqolada talaba-qizlarning jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati, ularning motivatsiyasi, akvafitnesga qiziqishi hamda mashg'ulotlarga milliy raqs elementlarini singdirishni idrok etish darajasini o'rganish maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari yoritilgan. So'rovnoma ishtirokchilarning taklif etilayotgan jismoniy faollik shakllarini subyektiv baholash, sog'lomlashtirish dasturlarida qatnashishga ta'sir etuvchi muammo va to'siqlarni aniqlashga qaratilgan pedagogik tahlilning muhim bo'lagi sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Talaba-qizlar, jismoniy tarbiya, akvafitnes, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, motivatsiya, milliy raqs, pedagogik tahlil, so'rovnoma.

АНКЕТИРОВАНИЕ О МОТИВАЦИИ, ОТНОШЕНИИ И ПРЕДПОЧТЕНИЯХ СТУДЕНТОК К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Аннотация

В данной статье освещены результаты проведённого анкетирования с целью изучения отношения студенток к занятиям по физическому воспитанию и оздоровительной направленности, их мотивации, интереса к аквафитнесу, а также уровня восприятия включения элементов национального танца в занятия. Анкетирование служит важной частью педагогического анализа, направленного на выявление субъективной оценки участницами предлагаемых форм физической активности, а также проблем и препятствий, влияющих на участие в оздоровительных программах.

Ключевые слова: Студентки, физическое воспитание, аквафитнес, оздоровительные мероприятия, мотивация, национальный танец, педагогический анализ, анкетирование.

QUESTIONNAIRE RESULTS ON STUDENTS' MOTIVATION, ATTITUDES, AND PREFERENCES TOWARDS WELLNESS TRAINING

Annotation

This article presents the results of a survey conducted to study female students' attitudes toward physical education and health-improving activities, their motivation, interest in aqua fitness, as well as their perception of integrating elements of national dance into the training sessions. The survey serves as an important component of pedagogical analysis aimed at identifying participants' subjective evaluation of the proposed forms of physical activity, as well as the problems and barriers affecting their involvement in wellness programs.

Key words: Female students, physical education, aqua fitness, wellness activities, motivation, national dance, pedagogical analysis, questionnaire.

Kirish. Tadqiqot doirasida talaba-qizlarning jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatini yanada chuqurroq tushunish, shuningdek, ularning motivatsiyasi, akvafitnesga bo'lgan qiziqishi va mashg'ulotlarga milliy raqs elementini singdirishni idrok etish darajasini aniqlash uchun so'rovnoma o'tkazildi. Ushbu so'rovnoma ishtirokchilarning taklif etilayotgan jismoniy faollik shakllarini subyektiv idrok etishi, sog'lomlashtirish dasturlarida ishtirok etishga ta'sir qiluvchi muammolar va to'siqlar haqida ma'lumot to'plashga qaratilgan pedagogik tahlilning muhim tarkibiy qismi edi.

So'rovnoma ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan zamonaviy jismoniy madaniyatning dolzarb muammolarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan, masalan: yoshlar o'rtasida harakat faolligining pasayishi; talaba qizlarning jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyasining yetarli emasligi; harakat faolligining estetik jihatdan jozibali, hissiyotga boy shakllariga qiziqishning

ustunligi; jismoniy tayyorgarlik dasturlarini individuallashtirish va madaniylashtirish zarurati.

Mazkur so'rovnoma maqsadli auditoriyaning subyektiv tasavvurlari, ustanovkalari va ta'limiy so'rovlarini o'rganishga qaratilgan pedagogik nazorat va tahlilning muhim unsuri sifatida namoyon bo'ldi.

So'rovnoma ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, jismoniy tarbiya va salomatlik pedagogikasi sohasidagi dolzarb tadqiqotlar asosida tuzilgan. U tuzilmaviy tematik bloklarda taqdim etilgan 30 ta savolni o'z ichiga olgan:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga munosabat (7 ta savol)
2. Harakat faoliyatining har xil turlariga qiziqish (5 ta savol)
3. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ishtirok etish motivatsiyasi va to'siqlari (6 ta savol)
4. Akvafitnes va suv muhitini idrok etish (6 ta savol)
5. Mashg'ulotlarga milliy raqs elementini kiritishga munosabat (4 ta savol)

6. Shaxsiy jismoniy holatni baholash va o'z salomatligini baholash (2 ta savol)

So'rovnomada savollari ham yopiq (javob variantlari bilan), ham ishtirokchilarning motivlari va fikrlarini chuqurroq tahlil qilish uchun ochiq savollarni o'z ichiga oldi (1-jadval).

1-jadval

Talaba qizlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomada natijalari

№	Mavzuli blok	Savol	Javob variantlari	Miqdori (%)
1.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga munosabat (7 ta savol)	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sizga yoqadimi?	Ha Yo'q Befarq	124 (60%) 42 (20%) 42 (20%)
2.		Jismoniy tarbiya darslarini foydali deb hisoblaysizmi?	Ha Yo'q	175 (84%) 33 (16%)
3.		Mashg'ulotlarga muntazam qatnashasizmi?	Ha Yo'q	146 (70%) 62 (30%)
4.		Mashg'ulotlardan so'ng sog'lig'ingiz yaxshilanayotganini sezyapsizmi?	Ha Yo'q	158 (76%) 50 (24%)
5.		Mashg'ulotlarning yangi shakllariga qiziqish bildirasizmi?	Ha Yo'q	166 (80%) 42 (20%)
6.		Jismoniy tarbiya darsi qanday hissiyotlarni uyg'otadi?	Shodlik Charchash Hissiyotsiz	116 (56%) 50 (24%) 42 (20%)
7.		Jismoniy tarbiya darslarida nimalarni o'zgartirishni xohlaysiz? (ochiq savol)	-	talqiniga qarang
8.	Harakat faoliyati turlariga qiziqish (5 ta savol)	Faoliyatning qaysi turlari sizni qiziqtiradi? (bir nechta variant)	Raqslar, yoga, fitnes, suzish	78 (38%), 21 (10%), 42 (20%), 67 (32%)
9.		Raqsga tushishni xohlaysizmi?	Ha Yo'q	175 (84%) 33 (16%)
10.		Akvafitnesni o'rganishni xohlaysizmi?	Ha Yo'q	183 (88%) 25 (12%)
11.		Suvda bajariladigan qaysi mashqlar sizga eng jozibali tuyuladi? (ochiq savol)	—	talqiniga qarang
12.		Suzishni yaxshi ko'rasizmi?	Ha Yo'q	166 (80%) 42 (20%)
13.	Motivatsiya va to'siqlar (6 ta savol)	Sport bilan shug'ullanishga sizni nima undaydi? (bir nechta variant)	Qomat, salomatlik, muloqot, kayfiyat	62 (35%) 54 (28%) 50 (22%) 42 (15%)
14.		Mashg'ulotlarga qatnashishga nima xalaqit beradi? (bir nechta variant)	Vaqt, charchoq, qiziqish yo'q	105 (46%) 64 (28%) 39 (18%)
15.		Agar darslar quvnoqroq bo'lganida, ularga qatnashgan bo'larmidingiz?	Ha Yo'q	191 (92%) 17 (8%)
16.		Mashg'ulotlarda ko'proq musiqa kerakmi?	Ha Yo'q	166 (80%) 42 (20%)
17.		Mashg'ulotlarning estetik jihati siz uchun muhimmi?	Ha Yo'q	158 (76%) 50 (24%)
18.		Agar dasturda raqslar bo'lganida, siz shug'ullanarmidingiz?	Ha Yo'q	175 (84%) 33 (16%)
19.	Akvafitnesni idrok etish (6 ta savol)	Akvafitnesdan nima kutyapsiz? (ochiq savol)	—	talqiniga qarang
20.		Suvda mashq qilishga qanday qaraysiz?	Juda yaxshi Yaxshi Betaraf	133 (64%) 42 (20%) 33 (16%)
21.		Akvafitnesni qulay mashg'ulot turi deb bilasizmi?	Ha Yo'q	187 (90%) 21 (10%)
22.		Haftada 2 marta akvafitnes bilan shug'ullanishga tayyormisiz?	Ha Yo'q	179 (86%) 29 (14%)
23.		Mashg'ulotning qaysi qismini eng muhim deb hisoblaysiz?	Tayyorgarlik Asosiy Yakuniy	21 (10%) 166 (80%) 21 (10%)
24.		Mashg'ulotlarda musiqa jo'rligini yoqtirasizmi?	Ha Yo'q	183 (88%) 25 (12%)
25.	Raqs elementiga munosabat (4 ta savol)	Milliy raqslarning akvafitnesga kiritilishiga qanday qaraysiz?	Juda yaxshi. Yaxshi. Yo'q	133 (64%) 42 (20%) 33 (16%)
26.		Bu sizning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishingizni oshiradimi?	Ha Yo'q	187 (90%) 21 (10%)
27.		Suvda raqs harakatlarini o'rganishga tayyormisiz?	Ha Yo'q	166 (80%) 42 (20%)

28.		Ko'rgazmali chiqishlarda qatnashishni xohlaysizmi?	Ha Yo'q	50 (24%) 158 (76%)
29.	Jismoniy holatni baholash (2 ta savol)	Jismoniy holatingizni qanday baholaysiz?	Yaxshi O'rtacha Yomon	52 (25%) 114 (55%) 42 (20%)
30.		Salomatlik holatini qanday baholaysiz?	a'lo Yaxshi Qoniqarli	42 (20%) 92 (44%) 74 (36%)

Talaba qizlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga munosabatini, turli xil harakat faoliyatlariga qiziqishini, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ishtirok etish motivatsiyasi va to'siqlarini, akvafitnesni idrok etishini va milliy raqs elementini mashg'ulotlar tuzilmasiga integratsiyalashuvini aniqlash maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma doirasida respondentlarning ehtiyojlari, munosabatlari va ta'lim so'rovlarini ko'rsatuvchi muhim natijalar olindi. So'rovnoma O'zbekiston Milliy universiteti Xorijiy filologiya fakulteti va Fizika fakultetining 18-21 yoshdagi 180 nafar talaba qizlari ishtirok etdi.

"Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga munosabat" mavzuviy blokida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, so'ralgan talaba qizlarning atigi 60 foizi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ijobiy munosabatda bo'lib, respondentlarning 20 foizi befarqlik, yana 20 foizi esa salbiy munosabat bildirgan. Shunga qaramay, respondentlarning 84 foizi jismoniy tarbiya darslarini salomatlik va umumiy jismoniy rivojlanish uchun foydali deb hisoblaydi. Ishtirokchilarning 70 foizi mashg'ulotlarga muntazam qatnashganini qayd etgan bo'lsa, 30 foizi vaqti-vaqti bilan qatnashganini tan oldi. Muhim fakt shundaki, respondentlarning 76 foizi darsdan so'ng o'zini yaxshi his qilishini aytdi, ammo faqat 56 foizi dars paytida quvonchni his qiladi, 24 foizi charchoq holatini va 20 foizi hissiy rangning yo'qligini ta'kidlaydi. Ushbu natijalar jismoniy tarbiya darslarida hissiy jozibadorlik va qiziqishni oshirish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulotlar mazmunini o'zgartirish istagi haqidagi ochiq savolga javoblarni tahlil qilishda talabalar ko'pincha "ko'proq faollik, o'yinlar, raqslar, musiqa jo'rligini qo'shish" zarurligini, shuningdek, "bir xil mashqlar sonini kamaytirish va jarayonga ko'proq ijodkorlik kiritish" istagini ko'rsatdilar.

"Harakat faoliyatining har xil turlariga qiziqish" tematik bloki doirasidagi tahlil natijalari talaba qizlarning hissiy jihatdan jozibali, estetik jihatdan boy va sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi jismoniy faoliyat turlariga bo'lgan yuqori darajadagi qiziqishini ko'rsatdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning 38 foizi (ya'ni 79 nafar) raqsga, 32 foizi (67 nafar) suzishga, 20 foizi (42 nafar) fitnesga, 10 foizi (21 nafar) esa yoga mashg'ulotlariga qiziqish bildirgan. Bu ko'rsatkichlar talaba qizlarning jismoniy faollikni nafaqat sog'liqni mustahkamlovchi vosita sifatida, balki estetik didni rivojlantirish, hissiy holatni yaxshilash va madaniy o'zini ifoda etish shakli sifatida ham qabul qilayotganini anglatadi.

Suvda bajariladigan eng jozibali mashqlar haqidagi ochiq savolga berilgan javoblar tahlili alohida e'tiborga loyiqdir. Ishtirokchilar "musiqa ostida mashqlar", "suvda raqs harakatlari", "akvaganlar va akvabelbog'lar bilan mashqlar", "muvofiglashtirish va moslashuvchanlik mashqlari", shuningdek, "o'yin topshiriqlari va raqs elementi bilan mashqlar" kabi faoliyat turlarini qayd etdilar. Ushbu fikrlar talaba qizlarning xilma-xillikka, hissiy to'yinganlikka, suv mashg'ulotlarida o'yin va raqs faoliyati elementini birlashtirishga intilishidan dalolat beradi.

Tematik blok natijalari akvafitnesning sog'lomlashtirish dasturiga estetik, madaniy va hissiy jihatdan jozibador jihatlarga yo'naltirilgan tarkibiy qismlarni kiritish maqsadga muvofiqligini asoslaydi, bu maqsadli auditoriyaning

ta'lim talablariga mos keladi va muntazam jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

"Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ishtirok etish motivatsiyasi va to'siqlari" tematik blokida talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb etilishiga ta'sir etuvchi omillar spektri aniqlandi. So'rovnoma ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatdiki, asosiy rag'batlantiruvchi omillar qomatni yaxshilashga intilish (respondentlarning 35 foizi), sog'liqni mustahkamlash (28 foiz), kayfiyatni ko'tarish (22 foiz) va mashg'ulotlar jarayonida muloqot qilish imkoniyati (15 foiz) hisoblanadi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilar uchun estetik va sog'lomlashtirish jihatlari ham, harakat faoliyatining jamoaviy shakllari orqali amalga oshiriladigan ijtimoiy-kommunikativ ehtiyojlar ham ustuvor ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, so'rov talaba qizlarning sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etishiga to'sqinlik qiluvchi bir qator to'siqlarni aniqlashga imkon berdi. Ular orasida eng katta ulushni vaqt yetishmasligi (46%) tashkil etdi, bu talaba qizlarning sezilarli o'quv va darsdan tashqari yuklamasini aks ettiradi; charchoq ikkinchi o'rinni egalladi (28%) va so'ralganlarning 18% mavjud mashg'ulot shakllariga qiziqish yo'qligini ta'kidlaydi. Ushbu ma'lumotlar o'quv jarayonining jadvalini, ta'lim oluvchilarning psixofizik holatini hisobga oladigan va mashg'ulotlarning hissiy jozibadorligini oshirish uchun sharoit yaratadigan dasturlarni ishlab chiqish zarurligini ta'kidlaydi.

Ushbu tematik blok natijalari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlarini tashkil etishga kompleks yondashuvning muhimligini asoslaydi, bu mashg'ulotlar mazmuni va shakllarini ta'lim sharoitlariga moslashtirishni, shuningdek, talaba qizlarning ishtirokiga ta'sir qiluvchi motivatsion va to'siq omillarni hisobga olishni o'z ichiga oladi.

"Akavafitnes va suv muhitini idrok etish" bo'limida olingan javoblar tahlili talaba qizlarning suvdagi mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabatda ekanligini ko'rsatdi. Shunday qilib, respondentlarning 64 foizi suv muhitidagi mashg'ulotlarni "juda yaxshi", 20 foizi "yaxshi" deb baholagan va faqat 16 foizi o'z fikrlarida betaraf qolgan. Shunisi e'tiborga loyiqki, so'rovda qatnashganlarning 90 foizi akvafitnesni jismoniy faollikning qulay turi deb hisoblaydi, 86 foizi esa haftasiga ikki marta mashg'ulotlarga qatnashishga tayyorligini bildirgan, bu esa sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining ushbu shakliga yuqori darajadagi qiziqish va potensial tayyorlikni ko'rsatadi.

Ishtirokchilar musiqa jo'rligiga alohida e'tibor berishadi: 88% uni mashg'ulotning zarur unsuri deb hisoblashadi, ijobiy motivatsiyani shakllantirish va mashg'ulotlarga qiziqishni saqlab qolish uchun hissiy fon va harakat faoliyatini ritmik tashkil etishning ahamiyatini ta'kidlashadi.

Ushbu so'rovnoma bloki natijalari suv muhitini sog'lomlashtiruvchi harakat faoliyati uchun qulay, psixologik xavfsiz va rag'batlantiruvchi platforma sifatida qabul qilinishini ko'rsatadi, bu esa undan ta'lim muhitida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga barqaror motivatsiya

va ijobiy munosabatni shakllantirishning samarali vositasi sifatida foydalanishni asoslaydi.

“Talaba-qizlarning akvafitnes mashg‘ulotlariga milliy raqs elementini kiritishga bo‘lgan munosabati” tahlili natijalari ushbu tashabbusning yuqori darajada qo‘llab-quvvatlanishini ko‘rsatdi. Shunday qilib, respondentlarning 64 foizi ushbu yangilikni “juda ijobiy” deb baholagan, yana 20 foizi “ijobiy” deb ta’kidlagan va faqat 16 foizi neytral pozitsiyani egallagan, bu esa mashg‘ulotlar mazmunidagi milliy komponentga yuqori madaniy ta’sirchanlik va qiziqishni ko‘rsatadi.

Ishtirokchilarning 90 foizi milliy raqs elementining uyg‘unlashuvi ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishga, hissiy jozibadorligi va madaniy ahamiyatini kuchaytirishiga ishonch hosil qilgani ayniqsa muhimdir. Bundan tashqari, 80% suvda raqs harakatlarini o‘zlashtirishga tayyorligini, jismoniy rivojlanish va madaniy o‘zini ifoda etishni birlashtirgan harakat faoliyatining yangi shakllariga ochiqqligini ko‘rsatdi.

Ochiq savollarga javoblarni talqin qilish miqdoriy ma’lumotlarni talaba qizlar munosabatining mazmuniy xususiyatlari bilan to‘ldirish imkonini berdi. Eng ko‘p uchraydigan iboralar orasida “madaniy o‘ziga xoslikni saqlab qolish uchun suvda milliy raqslarni sinab ko‘rish”, “mashg‘ulotlarni yanada chiroyli va g‘ayrioddiy qilish”, “figura va kayfiyatni yaxshilash uchun musiqa ostida suvda raqsga tushishni o‘rganish” kabi istaklar mavjud edi. Bir qator respondentlar raqs elementini kiritish an’anaviy mashg‘ulotlardan zerikishni yengishga va ularni “jonli”, “ayollarga xos”, “ijodiy” qilishga yordam berishini ta’kidladilar. Shu bilan birga, ba’zi talaba qizlar “harakatlar oddiy va tushunarli bo‘lishi muhim, ularni hatto yangi boshlanuvchilar ham o‘zlashtirishi mumkin” deb ta’kidlab, ehtiyotkorlikni bildirdilar.

Ushbu natijalar akvafitnes dasturi tarkibiga milliy raqslarni kiritishning pedagogik maqsadga muvofiqligini

asoslash, ularni mashg‘ulotlarning motivatsiyasini, estetik va hissiy boyligini oshirish, shuningdek, talaba qizlarda milliy madaniyatga hurmat munosabatini shakllantirish vositasi sifatida ko‘rib chiqish imkonini beradi. Raqs elementini kiritish nafaqat xilma-xillikning didaktik vositasi sifatida, balki jismoniy, hissiy va madaniy rivojlanishni yagona ta’lim jarayonida birlashtiradigan muhim tarbiyaviy manba sifatida ham ko‘rib chiqilishi mumkin.

Respondentlarning “Shaxsiy jismoniy holati va salomatligini baholash”ga oid ma’lumotlar tahlili quyidagi tendensiyalarni aniqlash imkonini berdi. So‘rovnoma ishtirokchilarining aksariyati - 55% - o‘zlarining jismoniy holatini o‘rtacha deb baholaydilar, bu tanqidiy o‘zini o‘zi baholash va keyingi jismoniy rivojlanish zarurligini anglashdan dalolat beradi. Shu bilan birga, respondentlarning 25 foizi o‘z jismoniy holatini yaxshi, 20 foizi esa yomon deb ta’riflaydi, bu esa jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan guruh mavjudligini ko‘rsatadi, bu esa harakat yuklamasini rejalashtirishda alohida e’tibor talab qiladi.

O‘z salomatlik holatini baholash bo‘yicha javoblar taqsimoti quyidagicha: 44% o‘z salomatligini “yaxshi”, 20% “a’lo” va 36% “qoniqarli” deb hisoblaydi. Javoblarning bunday tuzilishi shuni tasdiqlaydiki, maqsadli auditoriyaning asosiy qismi o‘z salomatligiga ijobiy munosabatda bo‘lib, uni mustahkamlashga bo‘lgan talabni saqlab qoladi.

Olingan ma’lumotlar to‘plami o‘rganilayotgan talaba qizlarning tanlanmasini o‘rtacha jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega va tizimli jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish faoliyati natijasida sog‘lomlashtirish o‘zgarishlari uchun yuqori salohiyatga ega bo‘lgan guruh sifatida joylashtirish imkonini beradi. Ushbu natijalar, shuningdek, jismoniy yuklamalarni me’yorlash, salomatlikni mustahkamlash va jismoniy sifatarni rivojlantirishga qaratilgan uslubiy usullarni tanlashda jismoniy tayyorgarlikning individual darajasini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 25-iyuldagi PF-175-son “O‘zbekiston Respublikasi aholini ijtimoiy himoya qilish strategiyasini tasdiqlash
2. Karimova N.Kh. “Prevention of injuries in swimming sports” Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары-Ташкент – 2023.
3. Karimova N.Kh. “Талаба кизларда спорт тўғарак машғулотларини комплекс қўллаш методикаси мазмунини асослаш”. “Fan-Sportga” ilmiy-nazariy jurnali 2024/3 soni 112-115 b.
4. Каримова Н.Х. “Сузиш машғулотлари орқали хотин-қизларни соғломлаштириш ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш технологияси” ЎзМУ хабарлари илмий журналы 2022. 1/2 сон. 78-80 б. Тошкент-2022.